



**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury,
Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury



**| Trampolina
* do kultury**



Work Life Balance

w nowej rzeczywistości —



bezpłatny webinar
prowadzi: Agnieszka Polarczyk-Białek



AGNIESZKA POLARCZYK-BIAŁEK – EXECUTIVE COACH, BUSINESS TRAINER

- **Wspieram biznes.** Pracuję z kadrą zarządzającą.
- **Wspieram szkoły i poradnie.** Pracuję z rodzicami uczniów szkół podstawowych i średnich oraz z kadrą pedagogiczną.
- **Wspieram zdrowy styl życia.** Współpracuję z dietetykami i trenerami personalnymi w obszarze wprowadzenia zdrowych nawyków.
- **Wspieram organizacje coachingowe.**
- **Moje doświadczenie korporacyjne.** Posiadam 16 - letnie doświadczenie korporacyjne.
- **Moje wykształcenie.** Jestem mgr inż. Biotechnologii Żywnienia Człowieka i inżynierii produkcji, Mediatorem i Coachem.
- **Ponadto.** Nabyłam doświadczenie w Polsce i za granicą (Szwajcaria), pracując jako mediator, pomagając w rozwiązywaniu konfliktów i osiąganiu porozumień opartych na zasadzie wygrany-wygrany. Posiadam wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu autorskich warsztatów z zakresu kompetencji leaderskich oraz umiejętności coachingowych.
- Przeprowadziłam ponad **5000 sesji** coachingowych (indywidualnych i grupowych).



Więcej informacji na mojej stronie
www.manufakturaosiagniec.eu

WORK-LIFE BALANS

Czym jest work life balans?

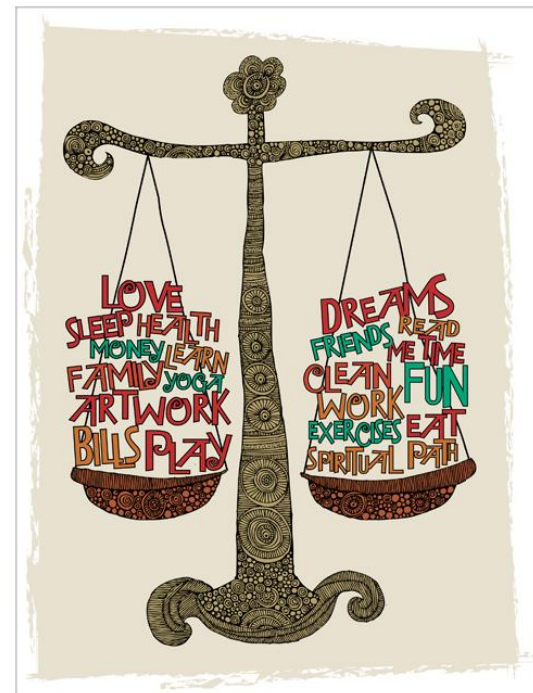
Czym jest dla ciebie w ogóle, a czym w nowej rzeczywistości?

Z jakimi dylematami się spotykasz?

Jak chciałbyś podzielić swój czas?

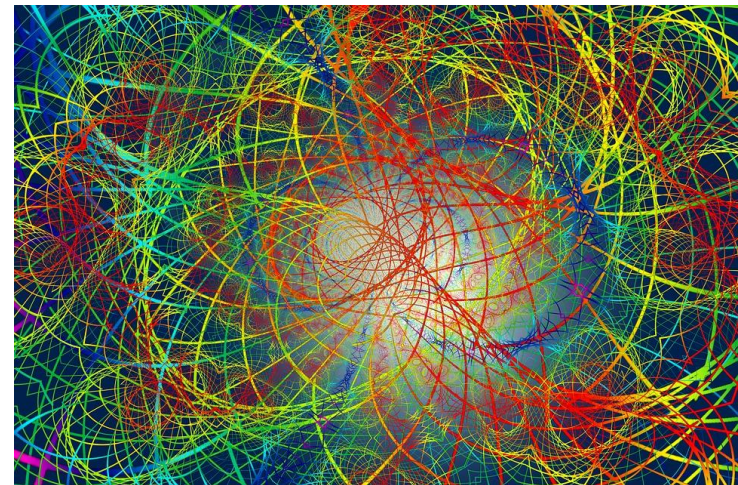
Jak jest teraz?

Jaki chciałbyś osiągnąć cel zanim życie wróci na stare tory?



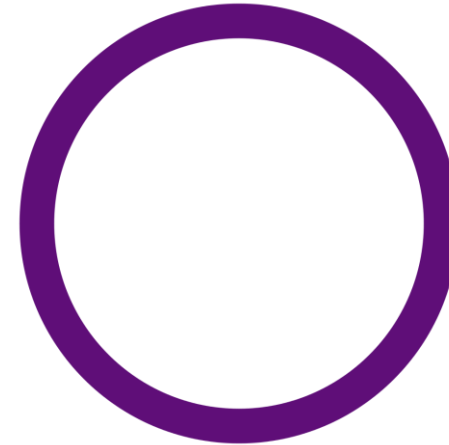
OBECNE PROBLEMY OSÓB PRACUJĄCYCH ZDALNIE:

- Rozpraszacze – żona, dzieci
- Siedzę w piżamie lub dresach
- Samodyscyplina
- Poczucie obowiązku vs rozluźnienie
- Brak rytmu dnia
- Nie mogę się zebrać do pracy
- Bez przerwy siedzę przy laptopie, ale moja praca jest gorszej jakości
- Jem obiad i siedzę przy komputerze
- O 12 w nocy sprawdzam maile
- Nie ma granicy
- Dylematy, wybory: ugotować zupę czy dokończyć zadanie?
- Ustalenie priorytetów, co jest ważniejsze, co pierwsze, a co drugie



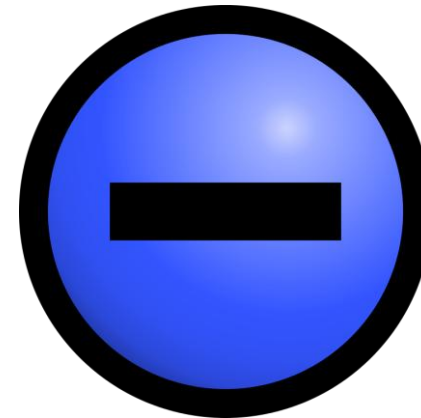
CZY MOŻE BYĆ ZA DUŻO LIFE A ZA MAŁO WORK?

- Narysuj koło i podziel je na 2 części tak, aby zobrazować obecny stan w-l balanse
- Narysuj drugie koło, i zrób to samo, ale dla stanu, do którego dążysz



STRATY WYNIKAJĄCE Z TEGO, ŻE ZA DŁUGO PRACUJESZ:

- Brak lub małe zaangażowanie w życie prywatne swoich bliskich
- Osamotnienie
- Przemęczenie
- Frustracja
- Złość, przeradzająca się w agresję i skłonność do konfliktów
- Spadek wydajności pracy
- Negatywny wpływ na jakość wykonywanej pracy



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ZADBANIA O WORK LIFE BALANS:

- Lepsze samopoczucie i większa satysfakcja z życia
- Lepsza kondycja psychiczna i fizyczna
- Lepsze zdrowie
- Większa wydajność i lepsza jakość pracy
- Niższy poziom stresu
- większa motywacja



CO WCHODZI W SKŁAD OBSZARU LIFE?

- Relacje z partnerem
- Relacje z dziećmi
- Relacje z dalszą rodziną i przyjaciółmi
- Obowiązki domowe
- Czas dla bliskich
- Czas dla siebie
- Pasje, hobby, czas wolny
- Życie towarzyskie



JAK WYGLĄDAŁ TWÓJ WORK LIFE BALANCE PRZED EPIDEMIA?

- Czy był jednym z celów do zmiany/poprawy?
- Jak chciałeś, żeby ten obszar twojego życia wyglądał?
- Jak to wygląda teraz?
- Czym w-l balance jest dla ciebie? Gdzie on się znajduje na piramidzie twoich wartości?



RADY NA RZECZYWISTOŚĆ, W KTÓREJ JESTEŚ:

- Zauważaj pozytywne zmiany
- Szukaj dobrych stron i zasobów, bo w każdej sytuacji takie są
- Problem zamień w wyzwanie
- Podejmuj decyzje bazując na faktach, nie przypuszczeniach, ani emocjach
- Dbaj o pozytywne nastawienie swoje i bliskich
- Dbaj o swoje dobre samopoczucie



TO, CO WARTO ZROBIĆ TERAZ TO:

- zrobić sobie analizę tego ja to u mnie było, jest?
- co chciałbym zmienić?
- Jak chciałbym, aby ten balans wyglądał?
- Na co mam wpływ?
- Od czego mogę zacząć?
- Co konkretnie zrobię, aby to zmienić?
- Co jest mi do tego potrzebne?
- Kto może mi pomóc? Jakiej pomocy oczekuję?
- Co zyskam, gdy osiągnę ten cel?



CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ, ABY ZADBAĆ O WORK-LIFE BALANCE TERAZ I PÓŹNIEJ:

- Zmienić sposób myślenia
- Wyznaczyć sobie zasady, których będziesz przestrzegać
- Wzmocnić asertywność (na podstawie twojego systemu wartości)
- Poczuć korzyści dla siebie i innych, ważnych osób

DODATKOWO:

- Już wkrótce moja nowa książka „Zainspiruj się i działaj” do kupienia na: www.manufakturaosiagniec.eu
- Zapraszam do oglądania mojego kanału na You Tube: Agnieszka Polarczyk-Białek
- Zapraszam na mój blog: <https://agnieszkapolarczyk.pl/blog.html>



DZIĘKUJĘ ZA TWÓJ UDZIAŁ I

mam nadzieję, że

był to dla Ciebie

dobrze

wykorzystany

CZAS



DZIĘKUJEMY ZA WSPARCIE PROJEKTU

Trampolina
*** do kultury**

WWW.FUNDACJAOPENMIND.PL / WWW.TRAMPOLINADOKULTURY.PL / WWW.KRZYWYKOMIN.PL

WSPÓŁFINANSOWANIE: _____

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury,
Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury



Projekt współfinansowany
ze środków Gminy Wrocław
www.wroclaw.pl

PATRONAT HONOROWY: _____

Wrocław
miasto spotkań

Patronat Honorowy
Prezydenta Wrocławia

ORGANIZATOR: _____



WSPÓŁORGANIZATOR:



PARTNER: _____

PRP Minerva



**Gazeta
WROCŁAWSKA**



dla studenta.pl





Work Life Balance

prowadziła: Agnieszka Polarczyk-Białek

Dzięki za uwagę!